

システム構築のための調整力向上講座(第26回)

チームの心の健康を保つためにストレスを理解する

2017.11.09

プロジェクトのリーダー自身とメンバーが心の健康を保つための「ストレスマネジメント」を取り上げます。ストレスの構造を理解し、ストレスとうまく付き合う方法を解説します。

「納期まであと1週間しかない」「コストが予算を超えそうだ」「不具合が想定以上に発生している」ー。ベテランのプロジェクトマネージャーでも、このような状況では胃がキリキリします。QCD(品質、コスト、納期)だけでなく、ステークホルダーとの調整も、矢面に立つプロジェクトマネージャーにはストレスフルな場面です。しかし、裁量権の大きいリーダーよりもむしろメンバーのほうがストレスは大きいといえるでしょう。

IT業界は「うつ」を発症する人が非常に多いといわれています。他産業と比較すると3~10倍の発症率という調査結果もあります。システム開発はプロジェクト型の仕事で、常にQCDとの戦いです。ステークホルダーの数が多く、利害調整もハードになります。納期前になれば休日出勤が発生したり、障害があれば徹夜で対応したりします。

このストレスフルな環境で、プロジェクトリーダーがメンバーと自分の心の健康を保つには、ストレスとうまく付き合う必要があります。ここでは、リーダーとメンバーの心の健康を保つための「ストレスマネジメント」について解説します。

ストレスとは何か

まず、「ストレスとは何か」を明確にしましょう。ストレスとは外部の刺激に対して心身に起こる反応と、それを引き起こす力です。つまり、ストレスがあるときには、それを引き起こす何かが存在するのです。

例えば、ゴムボールは、指で押ししたり、何かを載せたりすればへこみます。このへこんでいるのがストレスの掛かっている状態。へこみや、へこませている力がストレスです。ボールには柔軟性がありますから、力を加えても、元の形に戻ります。しかし、強い力が掛かったり、力が長時間掛かったりすると、へこんだまま元の形に戻らなくなります。

私たちの心も同様です。ゴムボールと同じように、心にも柔軟性があります。少しのストレスならば、しばらくたてば回復します。しかし、非常に強いストレスが掛かったり、長い間ストレスにさらされたりすると、心が元の形を取り戻せなくなります。

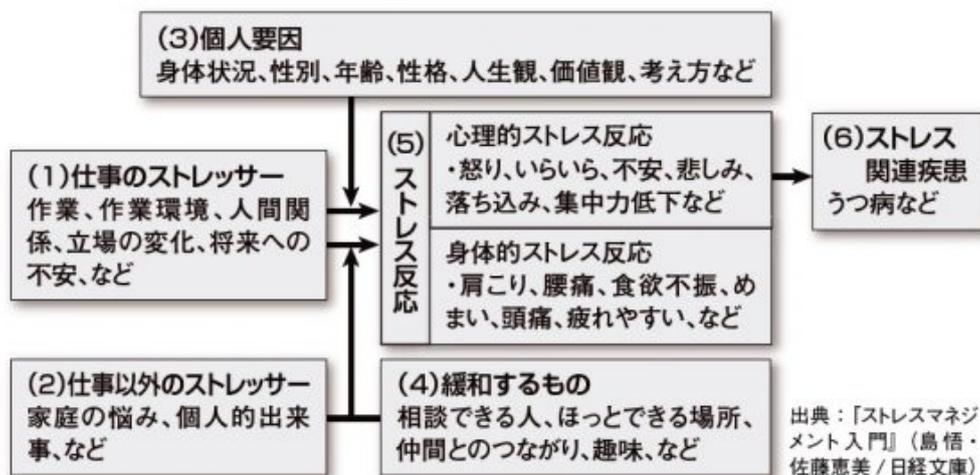


図1 ストレスモデル

ストレスの構造… 続きを読む